

9月



【令和 3年】

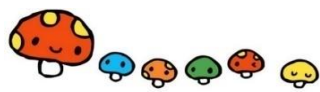
- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 Cコーン缶 パナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 小松菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 小松菜スープ バナナ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 ゆし豆腐 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 ゆし豆腐 りんご
2	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテト・ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 トマト じゃが芋 レタス わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト りんご	おじや くたくたそうめん汁 スイカゼリー	おじや そうめん汁 スイカゼリー
3	10倍がゆ(とろとろ) さつまいもペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 さつまいも ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 Cコーン缶 ネーブル	芋がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ煮 白菜スープ ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ煮 白菜スープ ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト 魚と野菜のスープ煮 りんご	スティックトースト 魚と野菜のスープ煮 りんご
4	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 豆腐 わかめ ネーブル	おじや 大根だし煮 豆腐汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 大根だし煮(手づかみ大根) 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 とうがん わかめ 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト みそ汁 ネーブル	トマトがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご
7	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚とブロッコリーのすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 パナナ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 ポテト汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 ポテトのみそ汁 バナナ 手づかみポテト	おじや 煮豆腐 ブロッコリースープ りんご	おじや 煮豆腐 ブロッコリースープ りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ささみ かぼちゃ ネーブル	みどりがゆ 人参と鶏ささみの煮物 かぼちゃ汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参と鶏ささみの煮物 かぼちゃのみそ汁 ネーブル 手づかみかぼちゃ	あおさがゆ 豆腐と野菜のスープ りんご ミルクゼリー	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ りんご ミルクゼリー
9	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ひき割り納豆 きゅうり 青のり 白菜 白身魚 ブロッコリー 梨	人参がゆ(べたべた) 納豆あえ 白身魚のスープ 梨	人参がゆ ⇒ 軟飯 納豆あえ 白身魚のスープ 梨	パンがゆ⇒コロコロトースト かぼちゃのささみあん ポテトポタージュ りんご	スティックトースト かぼちゃのささみあん ポテトポタージュ りんご 手づかみかぼちゃ
10	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白菜 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル	菜がゆ 魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ポテトだし煮 豆腐汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトだし煮(手づかみ) 豆腐のみそ汁 りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 あおさ ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ トマト とうがん わかめ ネーブル	全がゆ 白身魚とトマトのスープ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	ツナおじや ポテトだし煮 コーンスープ りんご	ツナおじや ポテトだし煮 コーンスープ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 青のり 大根 豆腐 りんご	おじや ポテトマッシュ 大根と豆腐の汁(みそ風味) りんご	おじや ポテト煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ バナナゼリー	スティックトースト チキンスープ バナナゼリー

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
15 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ かぼちゃ 粉ミルク 絹ごし豆腐 人参 わかめ 人参 バナナ</small>	菜がゆ かぼちゃミルク煮 豆腐と人参の汁(みそ風味) バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃミルク煮 みそ汁 手づかみかぼちゃ バナナ	みそ風味おじや くたくたそうめん汁 りんご	みそおじや そうめん汁 りんご
16 木	<h1>お弁当会</h1>			芋がゆ 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご <small>米 さつま芋 白身魚 パクチョイ ミルク 人参 コーン缶 りんご</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ 手づかみ芋 りんご
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 わかめ バナナ</small>	菜がゆ 魚と野菜のうま煮 白菜汁(みそ風味) バナナ	菜がゆ 魚と野菜のうま煮 白菜のみそ汁 バナナ	のりがゆ 二色豆腐 かぼちゃポタージュ りんご <small>米 青のり 豆腐 ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 かぼちゃポタージュ りんご 手づかみかぼちゃ
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 わかめ 絹ごし豆腐 ネーブル</small>	おじや 大根と豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご <small>米 ブロッコリー ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
21 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 人参</small>	人参がゆ 豆腐のだし煮 野菜スープ みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ みかん	あわさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたうどんスープ煮 りんご <small>うどん 豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 玉ねぎ 人参</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 くたくたうどん煮 りんご
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚とポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 梨</small>	全がゆ 白身魚のみどり煮 根菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜のスープ バナナ 手づかみポテト	おじや 鶏ささみと野菜のスープ煮 あおさ汁 りんご <small>米 人参 玉ねぎ ささみ キャベツ トマト あおさ りんご</small>	おじや 鶏ささみと野菜のスープ煮 あおさ汁 りんご
24 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 大根 あおさ ネーブル</small>	人参がゆ 魚と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	全がゆ 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃポタージュ りんご <small>米 ささみ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 パンプキンスープ りんご
25 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 ブロッコリー とうがん ネーブル</small>	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 手づかみ人参 みそ汁 ネーブル	おじや ツナじゃが りんご果汁 <small>米 人参 玉ねぎ 大根 じゃが芋 ツナ缶 りんご</small>	おじや ツナじゃが りんご果汁
27 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参・大根ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 大根 人参 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚のみそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 りんご <small>米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ りんご</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁 りんご
28 火	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーとバナナのすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 人参 大根 わかめ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん 大根汁 手づかみ大根 バナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト かぼちゃポタージュ ゆるゆる梨ゼリー <small>食パン かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 梨</small>	スティックトースト かぼちゃポタージュ 梨ゼリー
29 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 根菜ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 白菜 コーン缶 バナナ</small>	菜がゆ ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ 手づかみかぼちゃ	全がゆ 白身魚のトマト煮 くたくたそうめん汁 梨 <small>米 白身魚 トマト缶 じゃが芋 人参 そうめん あおさ 梨</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 そうめん汁 梨
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー トマト 玉ねぎ じゃが芋 梨</small>	全がゆ 白身魚と野菜のスープ煮 トマトスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 トマトスープ 梨	人参がゆ 芋マッシュ あおさ汁(みそ風味) りんご <small>米 人参 ツナ缶 さつま芋 あおさ 小松菜 りんご</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 芋マッシュ あおさのみそ汁 りんご

*** 手づかみ食べをしっかりとさせましょう ***

10か月頃になると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。茹でた人参やトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりや芋など、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。

